كيف تحافظين على رشاقتك
أثناء الحمل وبعد الولادة

المؤلفان

أ. حنفي محمود مختار
عميد كلية التربية الرياضية بالمنيا "سابقاً"
جامعة المنيا

أ.د. ليلى عبد العزيز زهران
رئيس قسم أصول التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية بجامعة حلوان

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربي
الإدارة : ٩٤ شارع عباس العقاد
مدينة نصر ت : ٢٦١٩٠٤٩

الإهداء

إلى زوجة ابنى الحبيبة

إلى كل عروس

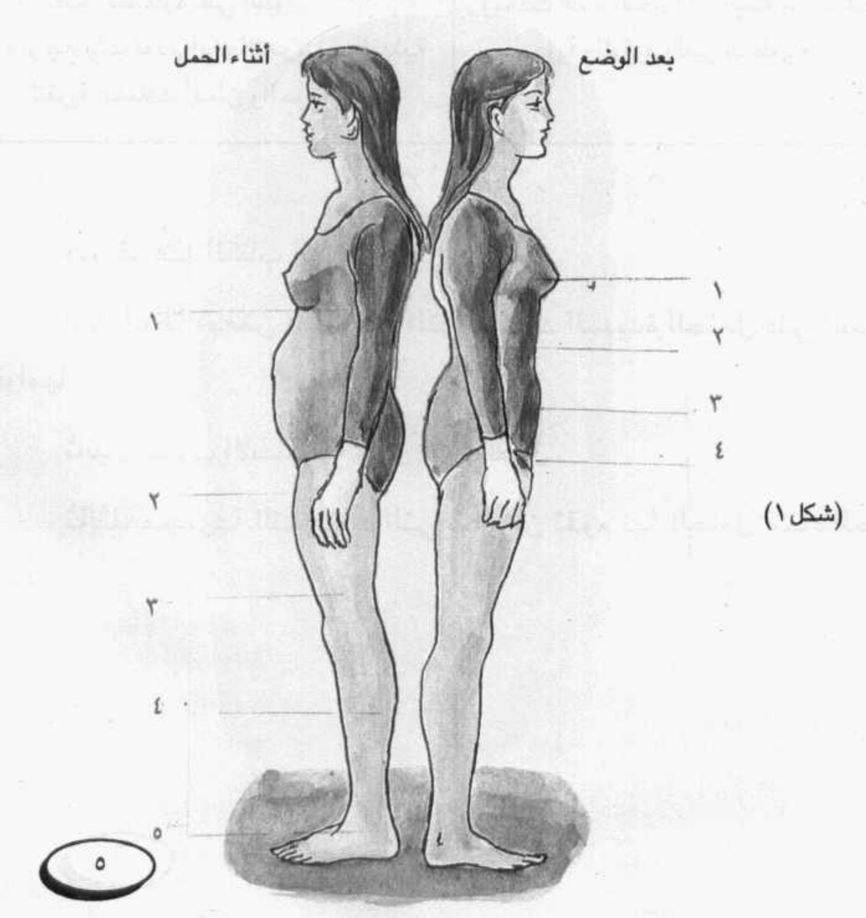
مع أطيب تمنياتى بالسعادة الزوجية

والخلف الصالح التقى

مقـــــدمة

من المعروف أن شكل جسم المرأة يتغير بشدة خلال فترة الحمل. والتغير الظاهر للعين المجردة هو زيادة وزن السيدة الحامل، وكبر حجم جسمها، وكذلك تورم صدرها. ويترتب على هذا التغير فى شكل جسم السيدة الحامل تولد إحساس قوى لديها بأن شكل جسمها لن يعود إلى حالته الأولى قبل الحمل؛ وهنا يجب أن تدرك السيدة الحامل خطأ هذا الشعور، فعن طريق التمرينات البدنية الهادئة مع التغذية الجيدة المقننة يكون هناك ضمان لعدم زيادة وزن الحامل بعد الوضع مع عودة قوامها إلى ما كان عليه قبل الحمل، بل أحيانا يعود القوام أحسن مما كان عليه من قبل.

والتغيرات التى تحدث للسيدة الحامل أثناء وبعد الحمل هى كالآتى (شكل١)



(شكل١)

بعد الوضع	أثناء الحمل
١- قد يحدث تهدل فى الصدر إذا لم ترتد الحامل حامل الصدر (السوتيان) أثناء وبعد الحمل. ٢- استمرار آلام الظهر إذا لم تعمل السيدة بعد الوضع على اعتدال قوامها عن طريق أداء التمرينات البدنية. ٣- ارتخاء وسقوط عضلات البطن. ٤- عدم السيطرة على التبول. ويرجع ذلك لعدم أداء التمرينات البدنية لتقوية عضلات البطن والحوض.	١- آلام الظهر نظرا لزيادة وزن البطن. ٢- حدوث بواسير. ٣- تمدد أوردة الساقين والفخذين. ٤- تقلصات عضلية فى الساقين والفخذين. ٥- تورم مفصل القدم. وتحدث هذه التغيرات نتيجة سوء الدورة الدموية والوقوف لفترات طويلة.

ويهدف هذا الكتاب إلى ما يأتى:

أولا: إعطاء بعض النصائح التى تساعد السيدة الحامل على اعتدال قوامها

ثانيا: أسلوب الاسترخاء خلال فترة الحمل

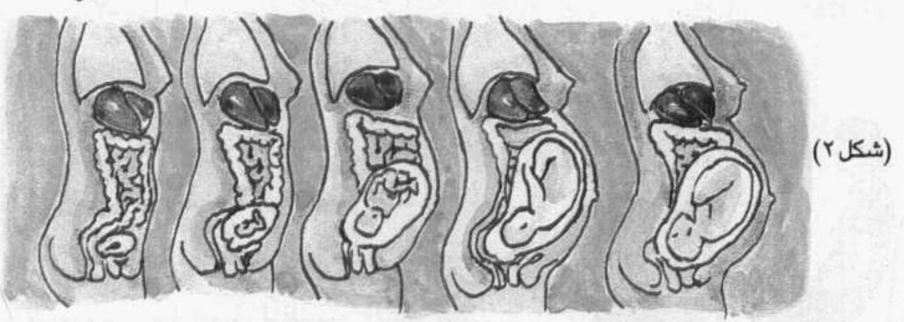
ثالثا: مجموعة التمرينات التى يجب أن تقوم بها الحامل أثناء الحمل وبعده

الباب الأول

التمرينات البدنية أثناء الحمل

أولا: قوام السيدة الحامل وعلاقته بالنشاط اليومى

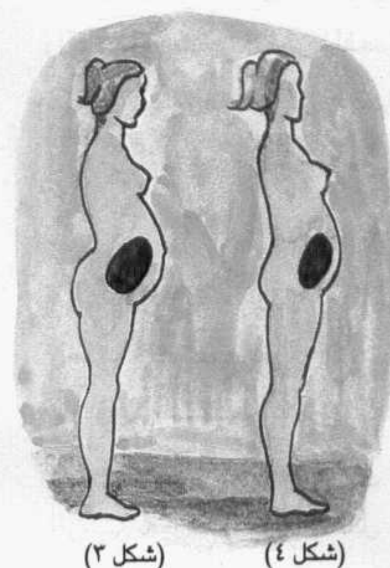
- يتسبب نمو الطفل خلال أسابيع الحمل فى تمدد رحم السيدة الحامل بحيث يترتب على ذلك الضغط على الأجهزة الداخلية لها ليأخذ الجنين وضعه وفى (شكل ٢) تظهر الأجهزة الحيوية ومكانها قبل الحمل وخلال الأسابيع ١٦ - ٢٨ - ٣٦ - ٤٠ عند تمام الحمل وقبل الوضع مباشرة. وقد يحدث فى المراحل الأخيرة من الحمل أن تشعر الحامل بسوء الهضم وكثرة التبول وآلام فى الظهر.



(شكل ٢)

وأخذ الحامل وضع الوقوف غير السليم أثناء الحمل يزيد من آلام الظهر. وشكل (٣) يظهر الوضع الخاطئ للقوام خلال فترة الحمل. وفيه يزداد التقوس القطنى للحامل عن الوضع الطبيعى مما يترتب عليه أن يتجه رأس الرحم للأمام وعندئذ يقع ضغط على أسفل الظهر وتشعر الحامل بالآلام.

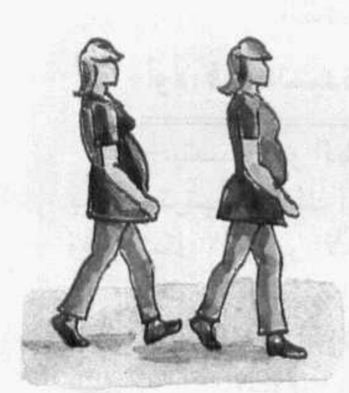
أما شكل (٤) ففيه يظهر الوضع السليم للقوام أثناء الحمل، وفيه تحاول الحامل أن تجعل ظهرها مستقيما دائما. وفى هذه الحالة نجد أن الرحم يتجه إلى أعلى، وهو وضع يريح ظهر الحامل.


(شكل ٤) (شكل ٣)

الأسلوب الصحيح لأداء النشاط اليومى

١- المشى

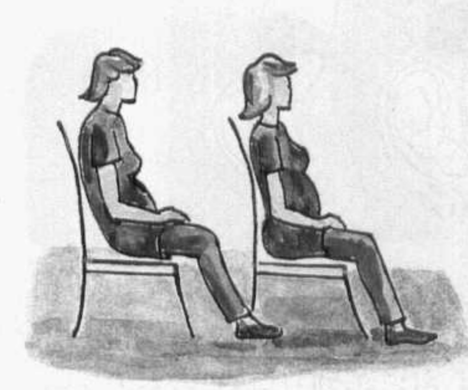
أحيانا كثيرة تميل السيدة الحامل إلى المشى بطريقة خاطئة، وذلك بدوران الحوض أماما وتقعر الجزء القطنى (الجزء السفلى من العمود الفقرى) كما فى شكل (٥). والطريقة الصحيحة لمشى الحامل هى السير والعمود الفقرى منتصب ونضع القدم على الأرض بثبات كما فى شكل (٦)



(شكل ٦) (شكل ٥)

٢- الجلوس

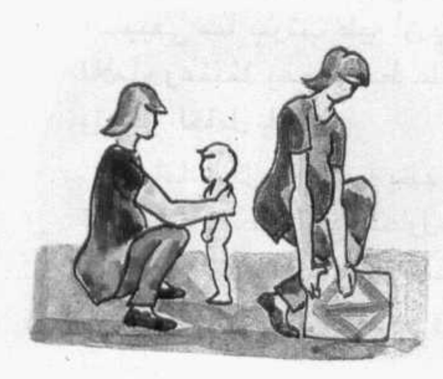
إذا شعرت الحامل بالتعب فإنها غالبا ما تجلس على الكرسى مع تقوس ظهرها وهو وضع غير سليم (شكل ٧). والوضع الصحيح هو أن تجلس وظهرها عمودى وملاصق لظهر الكرسى والفخذان ملتصقتان بالمقعدة والقدمان على الأرض مع قبض عضلات البطن ودوران الحوض للخلف (شكل ٨)



(شكل ٨) (شكل ٧)

٣- عند رفع شئ

عند رفع طفل أو أى شئ من الأرض فإن الوضع الصحيح هو أن تثنى الركبتين مع بقاء الجذع مستقيما. يقرب بعد ذلك الطفل أو الشئ الذى سيرفع إلى الجسم ثم تمد الركبتين ويرفع الطفل. (شكل ٩)



(شكل ٩)



٤- لبس الحذاء

عند لبس الحذاء تجلس الحامل على كرسى مع فتح الرجلين ثم تضع إحدى قدميها على كرسى صغير والأخرى على الفخذ للرجل الأخرى ثم تلبس الحذاء (شكل ١٠)

(شكل ١٠)

٥- عند الجلوس على كرسى

المرحاض توضع القدمان فوق كرسى الحمام (كرسى صغير) مع فتح الرجلين والانحناء قليلاً للأمام (شكل ١١).



(شكل ١١)

٦- عند القيام بكنس أرض الغرفة تقوم الحامل بأخذ وضع الحبو الأفقى (شكل ١٢ أ) وعند جمع التراب تأخذ الوضع كما فى شكل (١٢ب)



(شكل ١٢ أ)



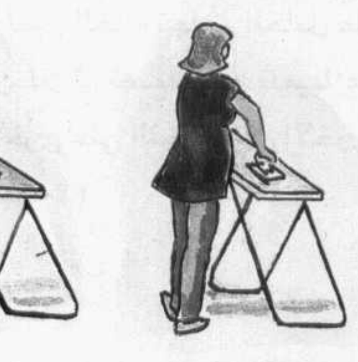
(شكل ١٢ ب)

٧- عند كى الملابس

إن الوضع غير السليم للقوام عند كى الملابس هو أحد الأوضاع الشائعة بين السيدات الحوامل والتى تسبب لهن آلاما فى ظهورهن، والحامل تخطئ



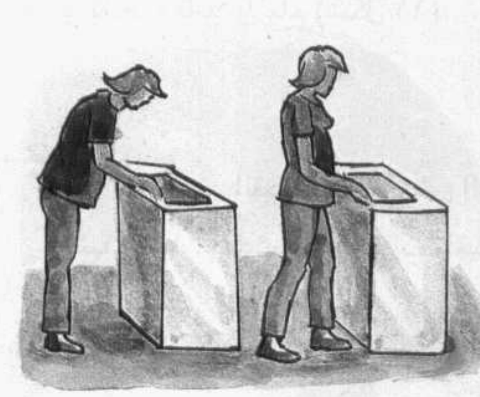
عندما تميل بظهرها أماما (شكل ١٣ أ) عند كى الملابس، ولكن الوضع الصحيح هـو أن تـقـف الحامـل بـجـانـب منـضـدة المكواة مـع وضـع قـدم أماما وثنى الركبتين خفيفا (شكل ١٣ ب) وهـذا الـوضـع يريح ظـهـر الحامل، كما يمكن أيضاً أن تقف الحامل واضـعـة قدمها الأمـامية فوق كرسى حمام واطئ.





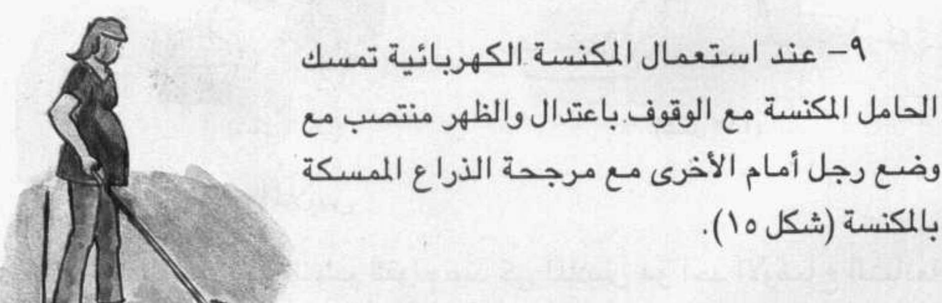
(شكل ١٣ ب) (شكل ١٣ أ)

٨- تجنبى أيتها السيدة الحامل أن تقفى أمام حوض المطبخ أو الغسالة أو أى منضدة وظهرك منحنٍ للأمام (شكل ١٤ أ)- والوضـع الصحيح أن تقفى معتدلة القوام مع وضع إحدى الرجلين والقـدم أمـام الأخرى مـع وضـع الـقـدم الأمـامـيـة على كرسى صغير واطئ، أو على الأقل إذا لم يوجد هذا الكرسى أن تثنى الحامل الركبتين قليلا (شكل ١٤ ب)



(شكل ١٤ ب) (شكل ١٤ أ)

٩- عند استعمال المكنسة الكهربائية تمسك الحامل المكنسة مع الوقوف باعتدال والظهر منتصب مع وضع رجل أمام الأخرى مع مرجحة الذراع الممسكة بالمكنسة (شكل ١٥).



(شكل ١٥)



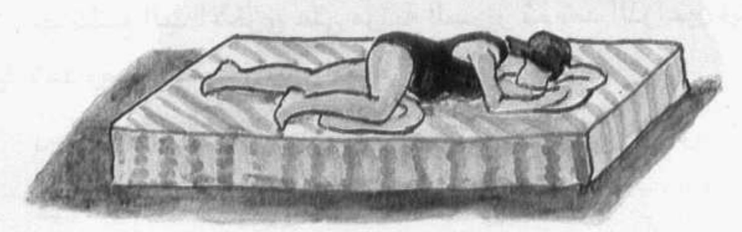
ثانيا : تمرينات الاسترخاء

تتعب السيدة الحامل بسهولة، لذلك فإن أخذها بعض الراحة يوميا هام وضرورى جداً، وخاصة فى المراحل الأخيرة من فترة الحمل.

وابتداء من الأسبوع ٣٤ (وقد يكون قبل ذلك أحياناً) يجب على السيدة الحامل أن تأخذ قسطا من الراحة والاسترخاء يتراوح مقداره ما بين نصف ساعة إلى ساعة. وذلك بالاستلقاء على السرير أو أى مرتبة على الأرض، وفى هذه الحالة فإن أى وضع تراه السيدة الحامل مريحا هو الوضع المثالى لسلامة الطفل.

والأوضاع التالية التى سنذكرها هى أوضاع تساعد السيدة الحامل فى اختيار أكثر الأوضاع راحة لها.

١- تستلقى السيدة الحامل على جنبها مع وضع رأسها على مخدة ووضع اليد السفلى خلف الظهر واليد العليا فوق المخدة مع ثنى الركبة للرجل العليا ووضعها فوق مخدة أخرى وتحاول السيدة الاسترخاء (شكل ١٦)



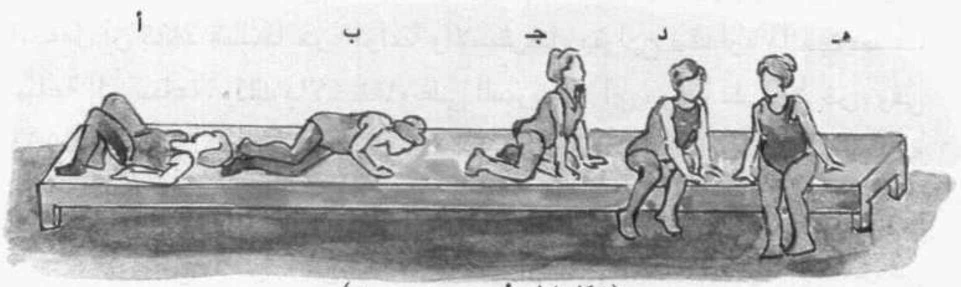
(شكل١٦)

٢- هناك بعض السيدات الحوامل يفضلن الرقود على الجنب مع وضع الرأس على مخدة ووضع الذراعين أماما مع ثنى الركبة العليا وعدم وضعها على مخدة (شكل ١٧)



(شكل١٧)

٣- عند النزول من السرير من وضع الرقود يجب على الحامل ألا تثنى الجذع أماما فى محاولة الجلوس؛ لأن ذلك الوضع يلقى عبئا شديداً على عضلات البطن؛ لذلك فالطريقة السليمة للنزول من السرير تكون وفقا للخطوات التالية (شكل١٨).



(شكل ١٨ أ ، ب ، جـ ، ء ، هـ)

أ- إذا كانت السيدة الحامل مستلقية على ظهرها فإن أول خطوة تقوم بها هي أن تثنى ركبتيها (أ).

ب- تلف جسمها للرقود على جنبها مع استمرار ثنى الركبتين ثم تضع اليد العليا على مرتبة السرير.

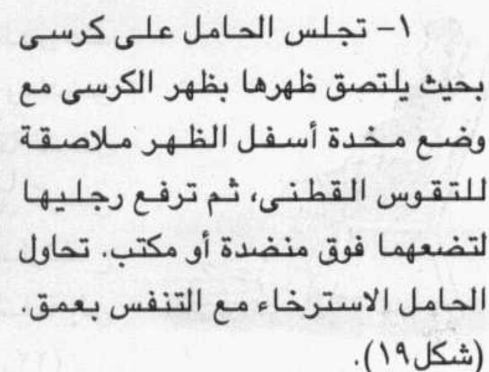
جـ تضع اليد الأخرى على مرتبة السرير ثم تمد الذراعين وترفع الجذع عالياً لأخذ وضع الجلوس على المقعدة.

د- تحرك الحامل رجليها لخفضهما ووضعهما على الأرض.

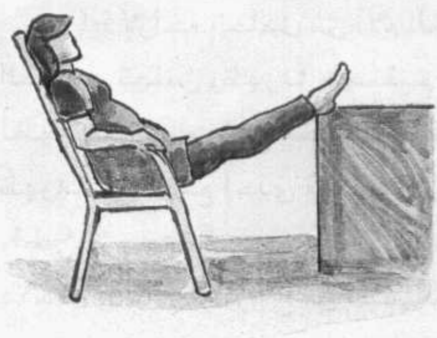
هـ- تقوم الحامل على قدميها لأخذ وضع الوقوف.

أوضاع الاسترخاء مع رفع القدمين.

يستحسن دائماً أن تقوم السيدة فى أواخر مراحل الحمل بأداء تمرينات الاسترخاء يومياً التى ترفع فيها القدمين لفترة زمنية بحيث تكون القدمان أعلى من الحوض. وهذا الوضع يريح ويخفف الضغط الذى يقع على أوردة الحوض، كما يساعد على نشاط الدورة الدموية فى الرجلين، كما يمنع إصابة الحامل بدوالى الأوردة فى الساقين وتورم مفصل القدم. وهذه التمرينات هى:

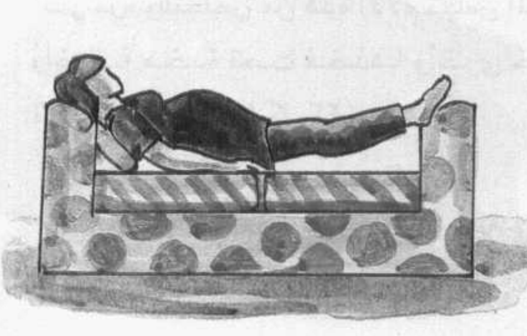


١- تجلس الحامل على كرسى بحيث يلتصق ظهرها بظهر الكرسى مع وضع مخدة أسفل الظهر ملاصقة للتقوس القطنى، ثم ترفع رجليها لتضعهما فوق منضدة أو مكتب. تحاول الحامل الاسترخاء مع التنفس بعمق. (شكل١٩).



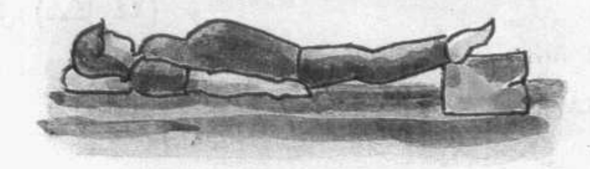
(شكل١٩)

٢ - تستلقى الحامل على كنبة (أريكة) مع وضع رأسها على مسند الكنبة ووضع مخدة تحت الكتفين لسند الظهر. ثم تقوم بوضع قدميها فوق مسند الكنبة الآخر. تحاول بعدئذ أن تسترخى وأن تتنفس بعمق. (شكل ٢٠)



(شكل ٢٠)

٣- تستلقى الحامل على ظهرها على الأرض مع وضع الرأس فوق مخدة ووضع القدمين فوق كرسى حمام أو عدة مخدات بعضها فوق بعض، بحيث تكون القدمان أعلى من الرأس. تسترخى الحامل مع التنفس بعمق. (شكل ٢١)



(شكل ٢١)




(شكل ٢٢)

٤- لإراحة الحامل من آلام الظهر عند الجلوس، تجلس وظهرها مستقيم وملاصق لظهر المقعد مع وضع مخدة ملاصقة لأسفل ظهرها، ثم تضع إحدى قدميها فوق كرسى واطئ أو مخدة أو مجموعة كتب بارتفاع ١٥سم، وذلك لمدة تتراوح من نصف ساعة إلى ساعة، ثم تقوم وتسير فى المنزل.(شكل ٢٢)


(شكل ٢٣)

٥- آلام نهاية عظمة العصعص شائعة بين الحوامل، وللتخلص من هذه الآلام تجلس الحامل واضعة مخدة تحت فخذها وأخرى خلف منتصف ظهرها. (شكل ٢٣)

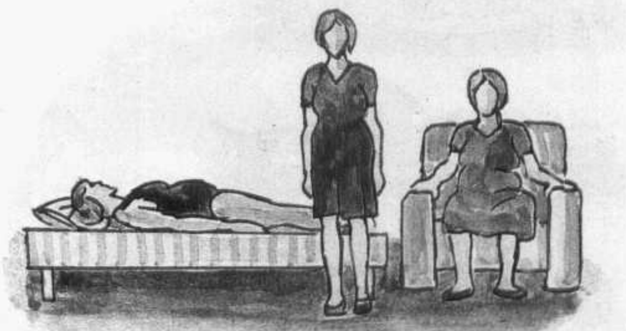

(شكل ٢٤)

٦- لاسترخاء عضلات الجسم للراحة تجلس الحامل أمام منضدة أو مكتب، وتضع ذراعيها فوق المنضدة مع تقاطع الساعدين. ثم تضع رأسها على الساعدين ثم تسترخى مع التنفس بعمق. (شكل ٢٤)

ثالثا: التمرينات البدنية خلال فترة الحمل

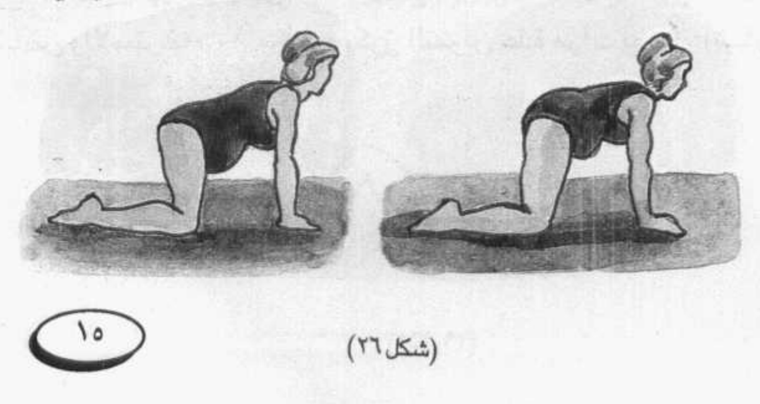
أثناء الحمل تعمل عضلات جدار الحوض بقوة أكثر من المعتاد وذلك لسند نمو الجنين داخل رحم السيدة الحامل. ولا جدال أنه من المهم للحامل أن تتدرب على كيفية انقباض هذه العضلات أثناء فترة الحمل حتى يمكن مع التمرين أن تعود هذه العضلات إلى قوتها التى كانت عليها قبل الحمل والوضع. وبدون تقوية عضلات الحوض والبطن تترهل هذه العضلات وتغير من قوام الحامل وهذه بعض التمرينات التى يجب أن تقوم بها الحامل، وهى :-

١- أثناء الاستلقاء (الرقود على الظهر) أو الوقوف أو الجلوس: تقوم الحامل بقبض عضلات المقعدة حول فتحة الشرج وعضلات أسفل القطن واستمرار هذا الانقباض لمدة خمس ثوان مع العناية باستمرار التنفس الطبيعى. يكرر التمرين السابق عدة مرات يكرر التمرين وتكراراته عشر مرات فى اليوم. (شكل ٢٥)



(شكل ٢٥)

٢- تأخذ الحامل وضع الجثو الأفقى كما فى (شكل ٢٦) تقوم الحامل بتقوس الظهر خلفاً ببطء، تحتفظ بالاسترخاء والوصول للوضع الأصلى. يكرر التمرين من ٦- ٨ مرات فى كل مرة. يكرر أداء التمرين عدة مرات يومياً.



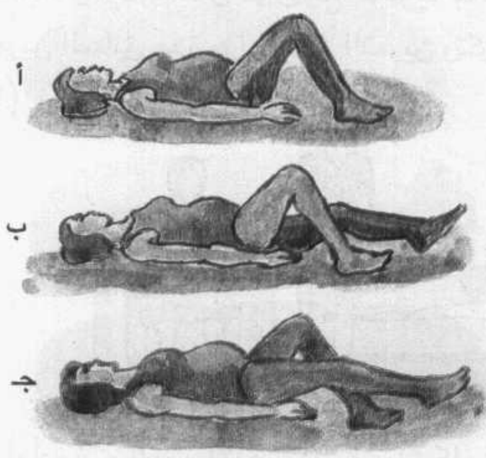
(شكل ٢٦)

٣- تأخذ الحامل وضع الجثو الأفقى مع وضع ساعدى اليدين على مقعد كرسى صغير كما فى (شكل ٢٧). تقوس الحامل ظهرها مع قبض عضلات البطن والمقعدة. تكرر التمرين عدة مرات.



(شكل ٢٧)

٤- تقوم الحامل بالرقود على الظهر مع ثنى الركبتين معا (شكل ٢٨ أ). تمد الرجل اليسرى ثم تقوم بتبادل مد وثنى الرجلين. (شكل ٢٨ ب، جـ) يستمر التمرين لعدد ١٠ مرات. ثم يكرر من ٤ - ٥ مرات بعد الاستراحة بين كل أداء للتمرين.



(شكل ٢٨)

٥- تقوم الحامل بالرقود على الظهر مع ثنى الركبتين، تقبض بعد ذلك عضلات المقعدة وتستمر فى هذا الوضع لمدة خمس ثوان. ثم تسترخى. يكرر الانقباض والاسترخاء ١٠ مرات- يكرر التمرين عدة مرات يومياً. (شكل ٢٩)



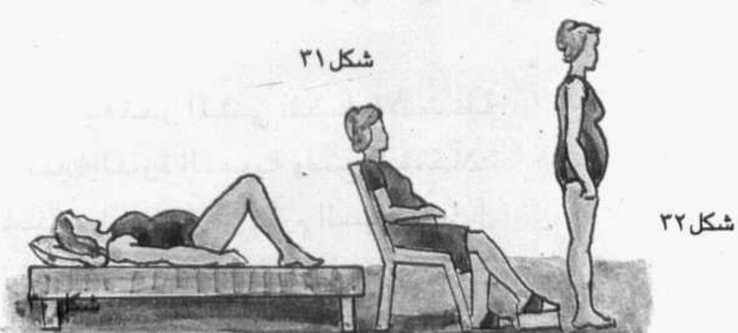
(شكل ٢٩)



تمرينات القوام للسيدة الحامل

تهدف هذه التمرينات إلى تعليم السيدة الحامل كيفية تحكمها فى تحريك الحوض أماما عالياً لتحسين القوام وتخفيف آلام الظهر.

١- تقوم الحامل بالرقود على ظهرها مع ثنى الركبتين، وتتنفس تنفساً طبيعيا خلال أداء التمرين. تقبض فى نفس الوقت عضلات المقعدة والبطن مع ضغط أسفل الظهر لملامسة الأرض. يستمر هذا الوضع لمدة ٥ ثوان، ثم تسترخى ويكرر التمرين ٥ مرات. يكرر التمرين عدة مرات يومياً. (شكل ٣٠)

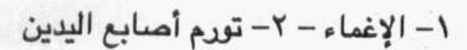


٢- تقوم الحامل بالجلوس على مقعد وظهرها ملاصق لظهر المقعد. تقبض عضلات البطن والمقعدة بقوة مع ضغط أسفل الظهر لملامسة ظهر المقعد. وحفظ هذا الوضع لمدة ٥ ثوان. يكرر التمرين من ٥ - ٦ مرات فى كل مرة. يكرر التمرين عدة مرات يوميا (شكل ٣١)

٣- تقف الحامل معتدلة ثم تقبض عضلات المقعدة والبطن بقوة مع محاولة استقامة أسفل الظهر (شكل ٣٢).

مشاكل الدورة الدموية أثناء الحمل

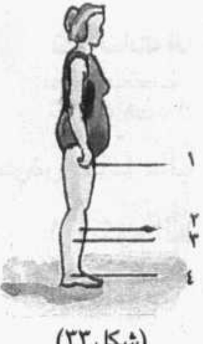
يحدث أثناء الحمل أن يضغط وزن الجنين على الأوردة الدموية الرئيسية للرجلين كما تبطئ الدورة الدموية. ويترتب على ذلك ظهور هذه الأعـراض (شكل٣٣).


١- الإغماء - ٢- تورم أصابع اليدين

٣- التقلص العضلى (كرامب) فى عضلات الرجلين

٤- دوالى الساقين

٥- تورم مفصل القدمين



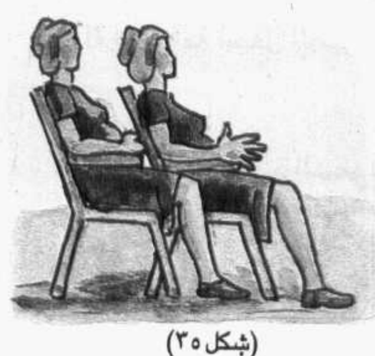
(شكل ٣٣)

والتمرينات التالية تحسن من الدورة الدموية وتزيل الأعراض غير المريحة للسيدة الحامل

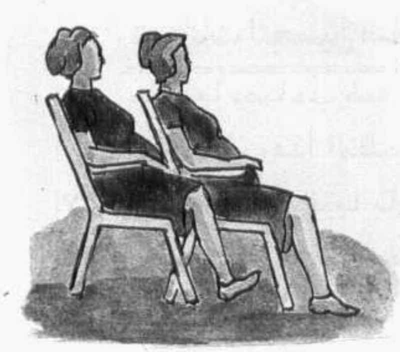
١- يعتبر المشى أفضل الأنشطة لتحسين الدورة الدموية ومنع المشكلات الخاصة بها. يفضل أن تقوم السيدة الحامل بالمشى يومياً خارج المنزل أو فى النادى (شكل ٣٤).


(شكل ٣٤)

٢- من وضع الجلوس أو الرقود تقبض الحامل أصابع اليدين بقوة ثم تفردها بقوة أيضاً. ويكرر ذلك عدة مرات، ثم يكرر ذلك يوميا. هذا التمرين يمنع تورم أصابع اليدين.... ولكن إذا وجدت الحامل صعوبة فى حركة الأصابع يجب أن تستشير الطبيب (شكل ٣٥)


(شكل ٣٥)

٣- من وضع الجلوس أو الرقود تقوم الحامل برفع وخفض المشطين، وتكرر ذلك عدة مرات كل مرة. ويكرر التمرين عدة مرات يوميا (شكل٣٦)



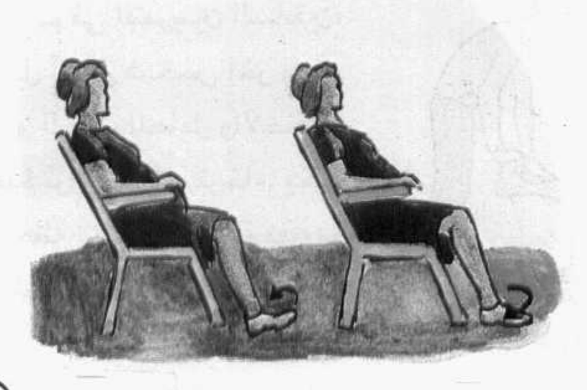
(شكل٣٦)

٤- من الجلوس - ارفعي المشطين عن الأرض ثم قومي بثني ومد أصابع القدمين بقوة (شكل ٣٧).

(شكل٣٧)

٥- من الجلوس تضع الحامل كعبي قدميها على الأرض وترفع المشطين لأعلى. تقوم بدوران المشطين للداخل عدة مرات ثم دورانهما للخارج عدة مرات أيضاً.

يكرر التمرين عدة مرات يوميا (شكل ٣٨)



(شكل٣٨)

تمرينات لتحسين التقلص العضلى

عادة ما يصاحب ضعف الدورة الدموية حدوث التقلص العضلى لدى السيدة الحامل.. وهذا التقلص يحدث غالبا فى أثناء نوم الحامل أو فى أثناء الأوقات التى لا تقوم فيها بأى عمل حركى. والتقلص العضلى مؤلم ويحدث غالبا فى عضلات سمانة الرجل. والتمرينات البدنية التى يمكن بها التغلب على هذا التقلص هى:

١- إذا حدث التقلص فى أثناء الرقود تقوم الحامل بثنى مفصل الساق المصابة بالتقلص عاليا نحو الساق بقوة وتحتفظ بهذا الوضع لمدة دقيقة حتى ينتهى التقلص. تقوم أيضاً بدوران مفصل القدم بهدوء وخفة مع ضرورة أن تلاحظ عدم انثناء ركبة الرجل فى أثناء أداء التمرينات حتى يحقق التمرين هدفه. (شكل ٣٩)

(شكل ٣٩)

٢- يمكن أن تؤدى الحامل نفس التمرين السابق إذا حدث التقلص العضلى أثناء جلوسها مع ملاحظة مد ركبة الساق المصابة. (شكل ٤٠)



(شكل ٤٠)

٣- إذا لم يستجب التقلص العضلى لحركة مفصل القدم فى التمرينين السابقين، يقوم زوج الحامل أو أى شخص آخر بدفع مشط القدم نحو الساق الحامل والاحتفاظ بهذا الوضع عدة ثوان ثم الاسترخاء. يكرر التمرين مع ملاحظة أن تكون الركبة مفرودة خلال التمرين (شكل ٤١)

(شكل ٤١)



شكل ٤٢

٤- الشعور بالإغماء

إذا شعرت الحامل بالإغماء تقوم بضغط الركبتين خلفا مع انقباض عضلات أمام الفخذ بقوة. هذه الحركة تحسن الدورة الدموية وتهبط من الشعور بالإغماء إذ هى تدفع كمية أكبر من الدم إلى المخ (شكل ٤٢)

٥- التنفس



شكل ٤٣

يمكن للحامل أن تحسن الدورة الدموية إذا تعلمت كيف تتنفس بكفاءة. ولتعلم التنفس السليم تجلس الحامل على كرسى مع وضع اليدين فوق أضلاعها السفلى- تأخذ نفسا عميقا بحيث تشعر عن طريق يديها بأن الأضلاع تتمدد مع أخذ الشهيق وتهبط من الزفير. يكرر التمرين عدة مرات (شكل ٤٣)

٦- إن التحكم فى طريقة التنفس الصحيحة هام جداً للسيدة الحامل، والتمرين التالى يعلمها كيف تسيطر على عضلات عملية التنفس.

تجلس السيدة الحامل على كرسى وتأخذ شهيقا عميقا من الأنف بحيث تشعر أن الهواء المستنشق يملأ منطقة الصدر والبطن، ثم تخرج الهواء من الصدر مع العمل على هبوط عضلات جدار البطن.

مع ملاحظة أنه عند عملية الشهيق تدفع الأضلاع باليدن لأعلى لملء الرئتين بالهواء ثم تدفع الأضلاع لأسفل عند عملية الزفير.

تكرر الحامل هذا التمرين للتعلم على التحكم والسيطرة على العضلات العاملة فى عملية التنفس (شكل ٤٤).

شكل ٤٤

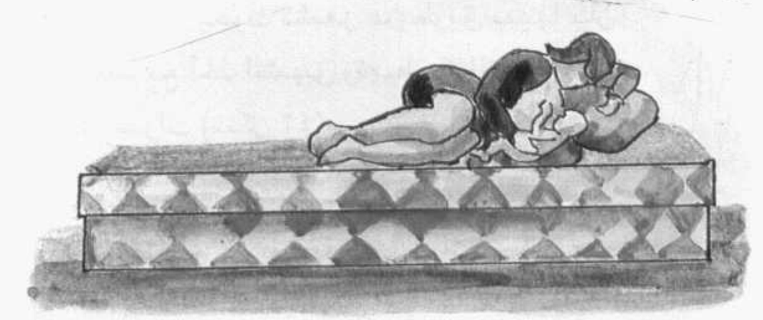


الباب الثانى

قوام السيدة الحامل بعد الولادة

لا يقتصر أثر القوام السيئ على الحامل أثناء الحمل وما يسببه لها من آلام، فإن القوام السيئ بعد الولادة يسبب أيضاً للسيدة آلاما كثيرة إذا لم تعمل على إصلاح قوامها؛ لذلك يجب أن تراعى السيدة الوالدة ما يأتى:-

١- عند القيام بإرضاع طفلك تأكدى من أنك تأخذين وضعا مريحا وأن ظهرك مستند، فإن كنت سترضعينه وأنت فى الفراش مستلقية على جانبك فيجب عليك أن تضعى تحت جانبك مخدات مع ثنى ركبتيك معا. ضعى مخدة أخرى لطفلك لحمايته (شكل ٤٥).



(شكل٤٥)

٢- الوضع الآخر المريح لإرضاع الطفل هو أن تجلس الوالدة على كرسى مستندة بظهرها إلى ظهر الكرسى مع وضع مخدة خلف أسفل الظهر (الجزء القطنى) مع اعتدال الظهر- يوضع الطفل فوق مخدة أخرى- تضع الوالدة رجلا فوق كرسى حمام وتضع فخد هذه الرجل تحت رأس الطفل حتى ترتفع رأسه (شكل ٤٦).



(شكل٤٦)



(شكل٤٧)

٣- عند رفع الطفل من مهده - تقف الوالدة بجانب المهد مع وضع قدم أمام الأخرى ثم ثنى الركبتين قليلا، ويمسك الطفل ويرفع من المهد مع ملاحظة عدم ثنى الجذع أماما عند رفع الطفل بل يبقى الجذع معتدلا مع مد الركبتين (شكل ٤٧).

مما سبق تتضح العلاقة الوثيقة بين القوام والأنشطة اليومية التى تقوم بها السيدة الحامل. وأن عدم العناية باعتدال القوام يترتب عليه آلام الظهر للسيدة وخاصة عند المشى أو الجلوس أو النوم. ومن المؤكد أن زيادة وزن السيدة الحامل يزيد من صعوبة أدائها لمتطلبات الحياة اليومية. كما أن أداء هذه الأنشطة بطريقة خاطئة يضع عبئا على البطن والظهر.

والقوام الجيد هام جدا خلال فترة الحمل بأكملها، بل يكاد يكون حيويا حتى لا تشعر السيدة الحامل بالآم، وخاصة آلام الظهر.

تمرينات الاسترخاء بعد الولادة

من المهم أن تقوم الحامل بعملية الاسترخاء بعد الولادة، والتمرينات التالية تساعدها على الاسترخاء:

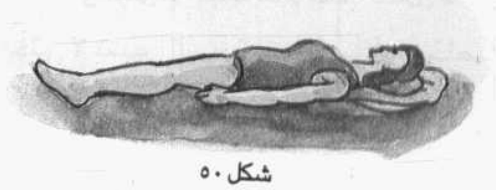
١- تقوم السيدة الوالدة بالانبطاح على وجهها مع وضع مخدة تحت البطن لتجنب الضغط على الصدر. تضع الساعدين بجوار الصدر وتسترخى الحامل تماما (شكل ٤٨)

شكل ٤٨

٢- ترقد الوالدة على جنبها مع وضع رأسها على مخدة وتثنى ركبة الرجل العليا والذراع العليا مثبتة بجانب الصدر، تسترخى الحامل تماما (٤٩).

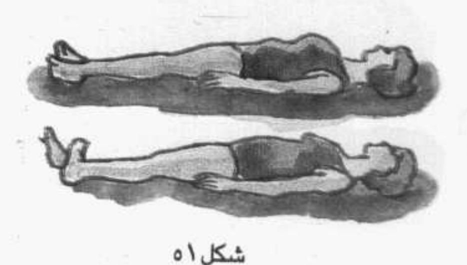
شكل ٤٩

٣-- ترقد الوالدة على ظهرها مع فتح الرجلين قليلا واليدين بجانب الجسم، تسترخى الحامل تماما (شكل ٥٠)



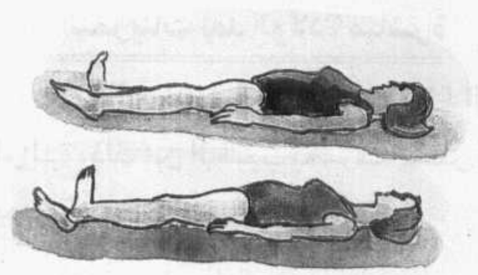
شكل ٥٠

٤- ترقد الوالدة على ظهرها فى السرير مع فتح الرجلين قليلا ثم تقوم بتحريك قدميها بالتبادل أماما وخلفا (شكل ٥١)



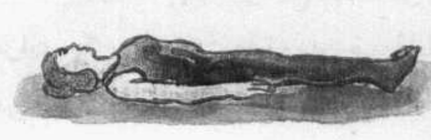
شكل ٥١

٥- ترقد الوالدة على ظهرها مع مد الرجلين كاملا، والكعبين على الأرض مع فتح القدمين. تقوم الحامل بدوران القدمين للداخل ثم للخارج. تقوم بعد ذلك بدوران كل قدم على حدة للداخل والخارج. يؤدى كل تمرين عدة مرات. (شكل ٥٢)



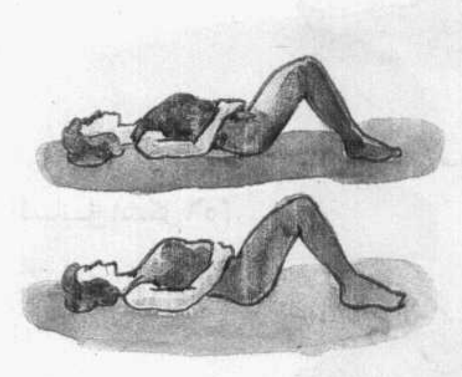
شكل ٥٢

٦ - ترقد الوالدة على ظهرها ثم تقوم بقبض عضلات أمام الفخذ مع دفع الركبتين لأسفل للمس الأرض أسفل. (شكل٥٣)



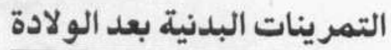
شكل ٥٣

٧- ترقد الوالدة على ظهرها مع ثنى الركبتين، والقدمين على السرير مع وضع اليدين فوق أسفل منطقة البطن. تأخذ نفسا عميقا وستشعر أن يديها ترتفعان مع الشهيق العميق وتنخفضان مع الزفير القوى، يكرر التمرين عدة مرات. (شكل٥٤)



شكل ٥٤

التمرينات البدنية بعد الولادة



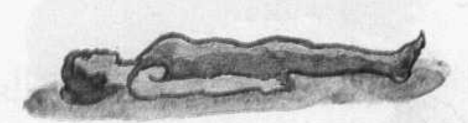
تعمل هذه التمرينات على تحسين الدورة الدموية وتقوية العضلات. ويجب أن تبدأ السيدة الوالدة بأداء هذه التمرينات بعد الولادة بأسرع ما يمكن. ويمكن أن تؤدى هذه التمرينات من أوضاع الرقود أو من الجلوس المريح، ويفضل أن تؤدى هذه التمرينات عدة مرات مع أخذ فترات راحة بين التكرارات. والتمرينات التالية يمكن أن تؤدى خلال اليومين الأولين بعد الولادة أو بعد ذلك إذا اضطرت الوالدة إلى البقاء فى السرير لعدة أيام.



التمرينات بعد الولادة مباشرة

هذه التمرينات تقوى عضلات حائط البطن ويمكن البدء بها بمجرد السماح للوالدة بذلك من الطبيب بصرف النظر عما إذا ما كانت الولادة طبيعية أو قيصرية.

١- تستلقى الوالدة على ظهرها مع مد الرجلين وفتحهما قليلا ثم تقوم بقبض عضلات المقعدة بقوة، وفى نفس الوقت تقبض عضلات أسفل البطن، تحتفظ الوالدة بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان، ثم تسترخى وتكرر التمرين من ٥-١٠ مرات. يكرر التمرين عدة مرات فى أثناء اليوم بحيث يؤدى التمرين لعدد ٥٠ مرة فى اليوم. (شكل ٥٥)



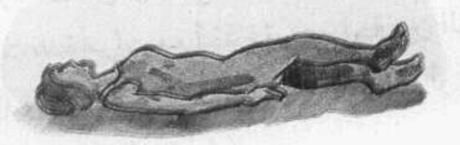
شكل ٥٥

٢ - ترقد الوالدة على ظهرها مع ثنى ركبتيها. تقوم بأداء التمرين السابق (شكل٥٦).



شكل٥٦

٣- رقود على الظهر مع وضع قدم فوق قدم ثم أداء التمرين السابق مع انقباض عضلات المقعدة وأسفل البطن (شكل ٥٧)



شكل٥٧



٤- الجلوس على كرسى ثم قبض عضلات المقعدة وعضلات البطن بقوة. (شكل ٥٨)

شكل ٥٨

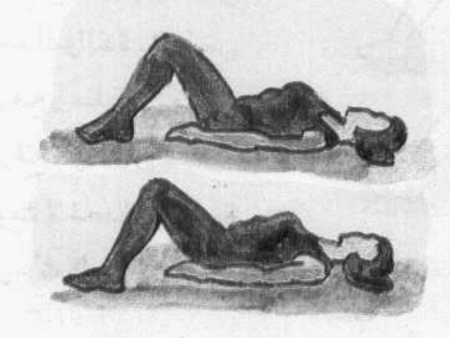
تمرينات اليوم الثالث بعد الولادة

إذا كانت الولادة طبيعية فإن التمرينات التالية يمكن أن تبدأ من اليوم الثالث للولادة. وهذه التمرينات لها أثرها الجيد رغم أنها يجب أن تؤدى بدون بذل جهد أو قوة كبيرة. وهذه التمرينات تقوى عضلات البطن وتحسن من قوام السيدة الوالدة، وتعمل على استعادة القوام لما قبل الولادة.

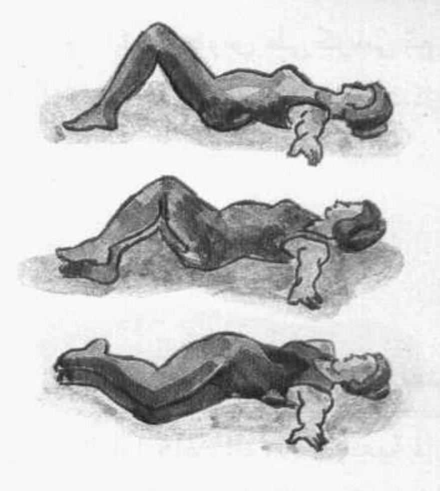
تؤدى هذه التمرينات ثلاث مرات يوميا، وفى كل مرة يكرر التمرين فى بادئ الأمر أربع تكرارات فى كل مرة، ثم يتقدم بالتمرين حتى يصل إلى تكرار التمرين ٨ تكرارات فى كل مرة. التمرينات جميعها من الرقود على الظهر.

التمرينات

١- رقود على الظهر مع ثنى الركبتين. تقوم الوالدة بقبض عضلات البطن والمقعدة بقوة مع ضغط اسفل الظهر للمس سطح السرير وتبقى العضلات منقبضة لمدة ٣- ٥ ثوان ثم تسترخى العضلات ببطء فى أربع عدات (شكل٥٩).

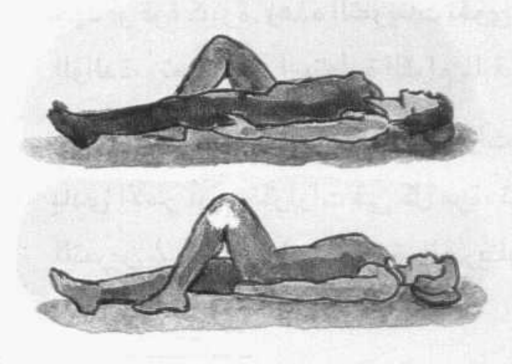


شكل ٥٩



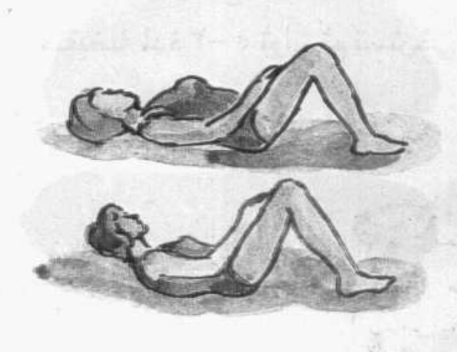
شكل ٦٠

٢- ترقد الوالدة على السرير مع ثنى الركبتين وفتح الذراعين جانبا. تقوم الوالدة بقبض عضلات البطن مع تحريك الركبتين يمينا للمس الأرض جانبا فى أربع عدات، مع ملاحظة عدم رفع الذراعين عن الأرض ما أمكن. العودة إلى الوضع الأصلى فى أربع عدات مع استرخاء عضلات البطن، يكرر التمرين جهة اليسار. (شكل ٦٠)

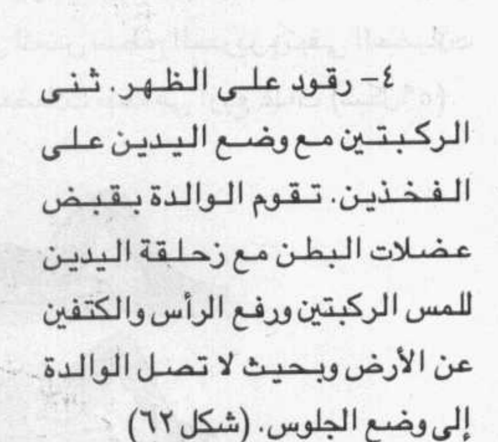


شكل ٦١

٣- رقود على الظهر مع ثنى الركبتين. تقوم الوالدة بتبادل مد الركبتين. (شكل ٦١)

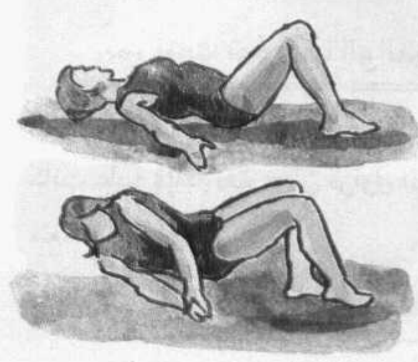


شكل ٦٢



٤- رقود على الظهر. ثنى الركبتين مع وضع اليدين على الفخذين. تقوم الوالدة بقبض عضلات البطن مع زحلقة اليدين للمس الركبتين ورفع الرأس والكتفين عن الأرض وبحيث لا تصل الوالدة إلى وضع الجلوس. (شكل ٦٢)

(٥) رقود على الظهر مع ثنى الركبتين، رفع الذراعين مائلا جانبا بحيث تكون اليدان فى مستوى الحوض. ترفع الوالدة ذراعها اليمنى عاليا جانبا بحيث تلمس اليد اليمنى اليد اليسرى مع رفع الرأس ولف الجذع - يكرر التمرين عدة مرات لكل يد. (شكل ٦٣)



شكل ٦٣

القوام بعد الولادة

لكى يعود قوام السيدة الحامل إلى حالته قبل الحمل والولادة يجب أن تستمر السيدة فى مزاولة النشاط الرياضى يوميا وعدة مرات. ولقياس مقدار تقدم السيدة فى تحسن قوامها تقف أمام مرآة معتدلة ثم تنظر إلى قوامها ثم تستديرلتقف وجانبها مواجها للمرآة وتقوم بقبض عضلات البطن والمقعدة. وتحتفظ بهذا الوضع ٥ ثوان مع ملاحظة اعتدال القامة والعمود الفقرى وعدم الميل أماما أو خلفا (شكل ٦٤)

شكل ٦٤

ومن المؤكد أن السيدة الوالدة يجب أن تبذل جهدا قويا وأن تكون لديها العزيمة لمارسة النشاط الرياضى حتى يعود قوامها إلى حالته التى كان عليها قبل الحمل. وأحيانا يكون القوام بعد الولادة أحسن مما كان عليه قبل الولادة، لهذا يجب أن تكون السيدة الوالدة مقتنعة تمام الاقتناع أن عودة قوامها إلى ما كان عليه أمر وارد جدا وممكن تماما، ولكن يقتضى منها أن تستمر كما ذكرنا فى اداء نشاط رياضى بالإضافة إلى التغذية السليمة الجيدة المقننة وأن تبتعد عن الأطعمة الدسمة.

تمرينات تمارسها الوالدة يوميا للاحتفاظ بقوامها

بعد أن تزول كل آثار الحمل. وازدياد رغبة الوالدة فى عودة قوامها إلى ما كانت عليه فإننا نقترح أن تزاول الوالدة التمرينات التالية حفاظا للياقتها البدنية مع اعتدال قوامها.

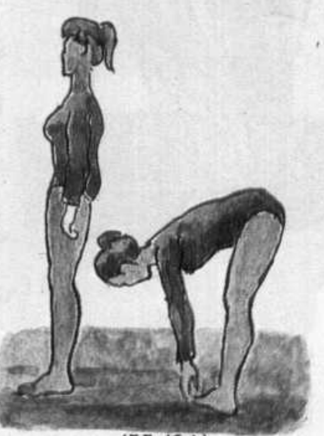
مجموعة تمرينات للياقة البدنية واعتدال القوام



(شكل٦٥)

هذه التمرينات لتقوية عضلات مختلف أجزاء الجسم مما يساعد السيدة على الاحتفاظ بقوامها وعدم ترهله. مع التقدم فى الزمن يزداد عدد مرات تكرار التمرين:

١- تقف السيدة معتدلة واضعة يديها فى وسطها. ثم تقوم بالجرى فى المحل لمدة من $\frac{١}{٤}$ - $\frac{١}{٢}$ دقيقة. (شكل ٦٥)



(شكل٦٦)

٢- وقوف مع فتح الرجلين ثم ثنى الجذع أماما اسفل للمس مشط القدم ثم الوقوف مرة أخرى. يكرر التمرين ١٠ مرات. (شكل ٦٦) يلاحظ عدم ثنى الركبتين فى أثناء ثنى الجذع أماما أسفل.

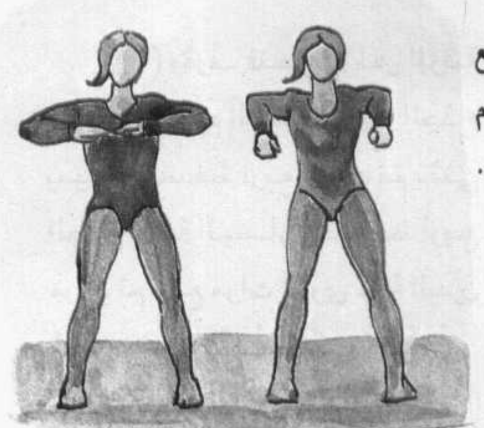


(٣) وقوف مع اعتدال القامة ثم رفع الركبة اليمنى وضمها باليدين على الصدر بقوة ثم خفض الرجل والتكرار بالرجل الأخرى، يؤدى التمرين ١٠ مرات لكل رجل. (شكل ٦٧)

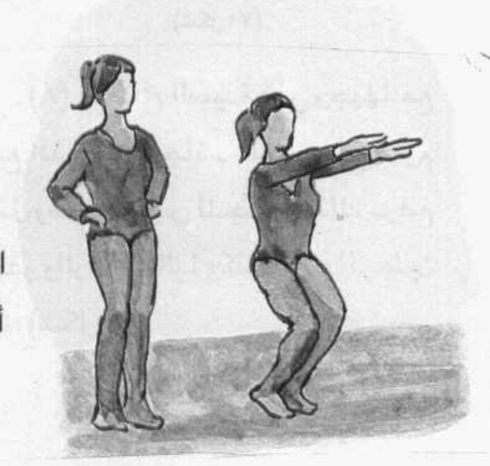


(شكل٦٧)

(٤) وقوف، مع فتح الرجلين مع ثنى الكوعين للمس اليدين للصدر ثم ضغط الكوعين للخلف عدة مرات. (شكل٦٨)

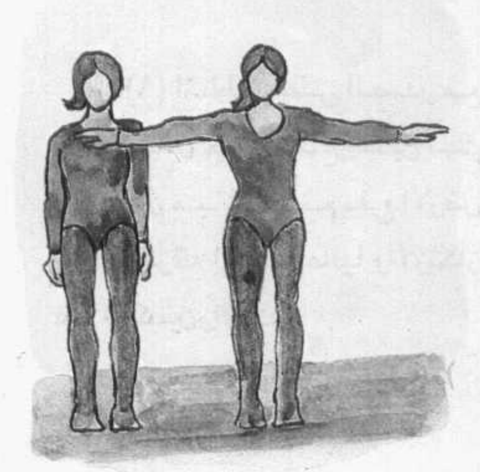


(شكل٦٨)



(شكل٦٩)

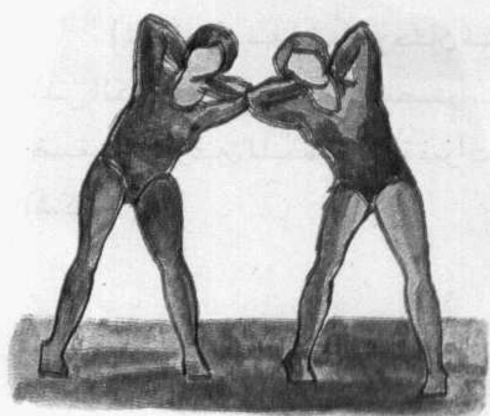
(٥) وقوف، مع وضع اليدين فى الوسط ثم ثنى الركبتين مع مد الذراعين أماما. يكرر التمرين ١٠ مرات. (شكل ٦٩)



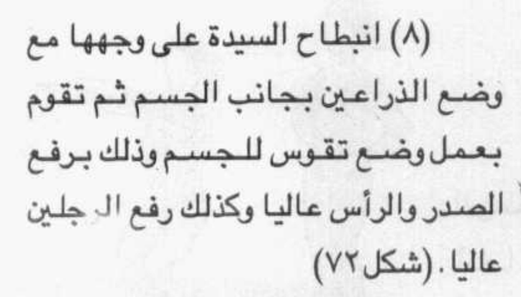
(شكل٧٠)

(٦) وقوف معتلاً ثم رفع الذراعين جانبا ودورانها أماما ١٠ مرات ثم خلفا عشر مرات. خفض الذراعين ثم تكرار التمرين مرتين. (شكل ٧٠)

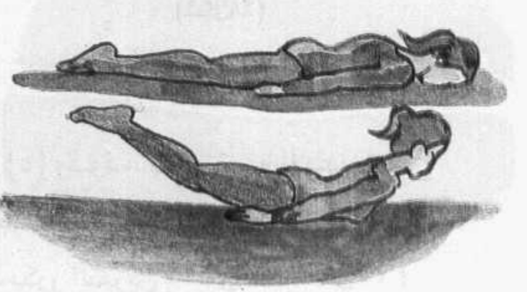
(٧) وقوف فتحا مع لمس الرقبة باليدين، تقوم السيدة بثنى الجذع يمينا والضغط أربع مرات ثم تثنى الجذع جهة اليسار والضغط أربع مرات ثم أربع مرات أخرى جهة اليمين ثم اليسار وهكذا. (شكل ٧١)



(شكل٧١)



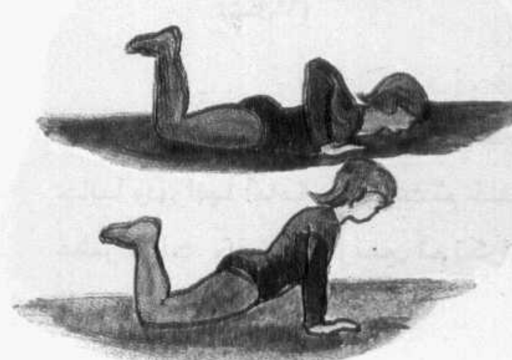
(٨) انبطاح السيدة على وجهها مع وضع الذراعين بجانب الجسم ثم تقوم بعمل وضع تقوس للجسم وذلك برفع الصدر والرأس عاليا وكذلك رفع الرجلين عاليا. (شكل ٧٢)



(شكل٧٢)

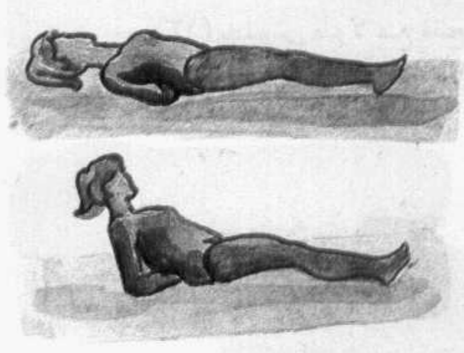
(٩) انبطاح على الصدر مع ثنى الركبتين خلفا ووضع اليدين تحت الكتفين مباشرة، ثم دفع الأرض باليدين لرفع الجسم عاليا والارتكاز على الركبتين والعودة.

يكرر الأداء (شكل ٧٣).



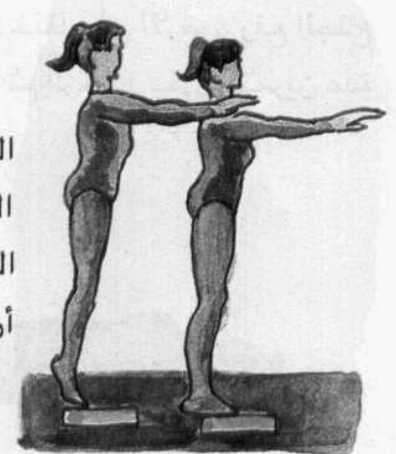
(شكل٧٣)

(١٠) رقود على الظهر مع وضع اليدين خلفًا أسفل الظهر. تقوم السيدة برفع الجذع والكتفين والرأس عاليا عن الأرض والثبات أربع مرات ثم الخفض فى أربع مرات. يكرر التمرين من ٥ - ١٠ مرات. (شكل٧٤)



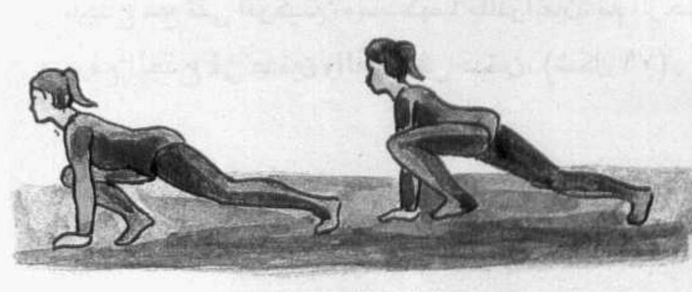
(شكل٧٤)

(١١) وقوف معتدلا مع وضع مشطى القدمين على كتاب سميك أو أى شئ من هذا القبيل. تقوم السيدة برفع الكعبين عاليا مع رفع الذراعين أماما أربع مرات ثم خفض الكعبين فى أربع مرات- يكرر التمرين عدة مرات. (شكل ٧٥)



(شكل٧٥)

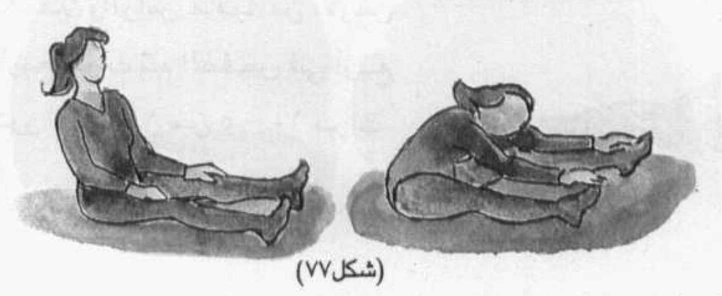
(١٢) انبطاح مائل مع ثنى إحدى الركبتين- ثم تبادل قذف الرجلين خلفًا وأماما كما فى. (شكل٧٦).



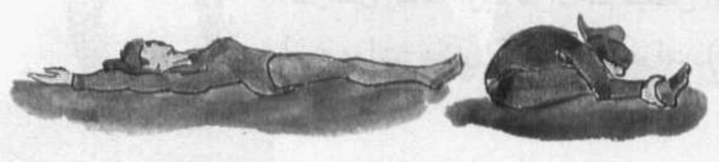
(شكل٧٦)



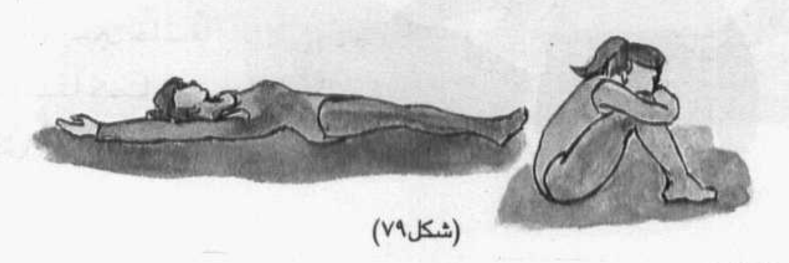
(١٣) جلوس طولا مع فتح الرجلين. ثم ثنى الجذع أماما أسفل للمس مشطى القدمين. (شكل ٧٧) يكرر الأداء.


(شكل٧٧)

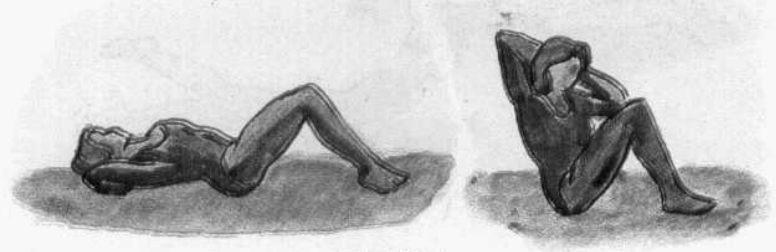
(١٤) رقود على الظهر مع مد الذراعين خلفا على الأرض. رفع الجذع عاليا أماما أسفل للمس الساقين أو مسكهما ثم الرجوع. يكرر التمرين عدة مرات. (شكل٧٨)


(شكل٧٨)

(١٥) رقود على الظهر مع مد الذراعين خلف الرأس على الأرض. رفع الجذع مع ثنى الركبتين ومسكهما بالذراعين. ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائى برفع الجذع فى عدتين والعودة فى عدتين. (شكل ٧٩)


(شكل٧٩)

(١٦) رقود على الظهر مع لمس الرقبة باليدين وثنى الركبتين. تقوم السيدة برفع الجذع عاليا ولمس الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والعودة إلى الوضع الابتدائى. يكرر التمرين من الجهة الأخرى (شكل ٨٠).



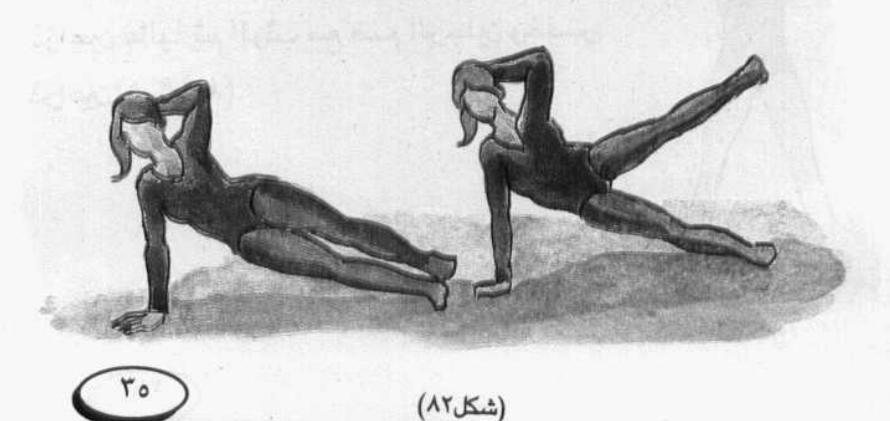
(شكل٨٠)

(١٧) رقود على الجنب مع مد الذراع الملامسة للأرض. رفع الرجل العليا عاليا وخفضها، يكرر التمرين بالجهة الأخرى. (شكل ٨١)



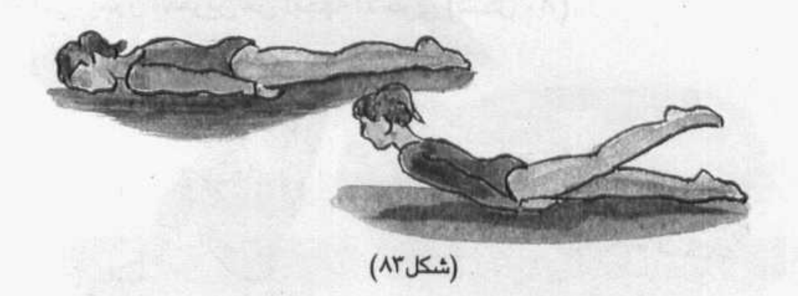
(شكل٨١)

(١٨) انبطاح جانبى مائل مع لمس اليد الأخرى للرأس، رفع الرجل عاليا عدة مرات ثم يكرر التمرين بالجهة الأخرى (شكل ٨٢).



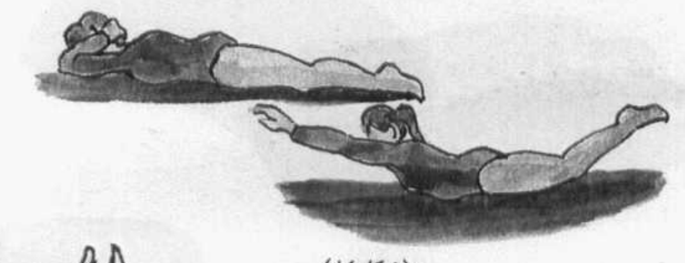
(شكل٨٢)

(١٩) انبطاح على الصدر مع وضع اليدين جانب الجسم. رفع الصدر مع رفع الرجل ثم خفض الرجل والصدر ويكرر التمرين بالرجل الأخرى (شكل ٨٣).



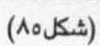
(شكل٨٣)

(٢٠) انبطاح على الصدر مع لمس الرقبة باليدين. رفع الرجلين خلفا مع رفع الصدر عاليا ومد الذراعين أماما في عدتين بحيث يصبح الجسم مقوسا (شكل٨٤)



(شكل٨٤)

(٢١)- وقوف ثم الوثب فتحا مع رفع الذراعين عاليا ثم الوثب مع ضم الرجلين وخفض الذراعين (شكل٨٥).



(شكل٨٥)

٢٢- الوثب بالحبل لمدة من ٣٠ - ٤٠ ثانية ثم الراحة لمدة ٤٥ ثانية، وتكرار الوثب ٤ مرات (شكل ٨٦).



(شكل٨٦)

خاتمة

فى ختام هذا الكتاب نرجو أن تلاحظ الحامل عند أداء التمرينات ما يلى:

* أن تقوم بها فى الصباح الباكر ولمدة عشر دقائق وفى حجرة جيدة التهوية.

* أن تزداد قوة التمرينات تدريجيا على أن تتحمل السيدة هذه الزيادة مع ملاحظة أن مقدرة الحامل على أداء هذه الحركات تقل خلال الأسابيع الأخيرة للحمل.

* إذا لاحظت الحامل أى اضطرابات نتيجة مزاولتها للتمرينات الخاصة بها فعليها استشارة الطبيب.

والله ولى التوفيق

ترتيب الكتاب

رقم الإيداع	٥١٤٥ / ٩٣
الترقيم الدولى I. S. B. N	977-10-0597-9